

Viele von uns fühlen sich im Alltag gestresst. Vor allem am Arbeitsplatz nimmt die Belastung ständig zu. Unsere moderne Gesellschaft setzt voll auf Leistung, verstanden als Dauerzustand von Druck und Hetze. Der Konkurrenzkampf ist gnadenlos. Die negativen Folgen für den Einzelnen und für den Zusammenhalt der Gemeinschaft werden immer offensichtlicher. Mehr und mehr Menschen sind unglücklich mit dieser Entwicklung und wenden sich ab. Sie wünschen sich ein erfüllteres Leben. Bloss – wie schaffe ich das?

Die Umstände vermögen wir oft nicht aus eigener Kraft zu ändern. Uns selbst aber schon, Schritt für Schritt. Wahre Selbstverwirklichung bedeutet, unsere Interessen, Stärken und Talente dauerhaft und gerne einzubringen. Zum Nutzen anderer, nie zu deren Schaden, und an einem uns zusagenden Ort in der Gesellschaft. Dieses Büchlein zeigt auf, wie wir dorthin gelangen können. Es bündelt zehn erprobte Merksätze der Selbstführung. Diese helfen uns, persönliches Wohlbefinden herzustellen und lustvoll leistungsfähig zu bleiben.

Manches mag überraschen. Tief atmen, um Erfolg zu haben? Ruhe suchen, um weiterzukommen? Die ausgeprägte Verkopfung, mit der wir Aufgaben anzugehen pflegen, wird der menschlichen Funktionsweise nicht gerecht. Natürliche Leistungserbringung beruht auf einem Zusammenspiel von Kopf und Körper. Die körpernahen Gefühle bestimmen unser Handeln. Der Verstand überprüft erst im Nachhinein. Verhaltensänderungen festigen sich über körperliche Erfahrung. Zu jedem der Merksätze finden sich kleine, alltagstaugliche Übungen. Besseres im Leben erreichen wir nicht mit einer grossen Geste, sondern durch beharrliche, achtsame Arbeit an uns selbst.

Persönliche Weiterentwicklung erfordert Zeit. Innere Zufriedenheit ist der Lohn. Das Büchlein ist ein Führer auf dem Weg zu uns selbst. Gute Reise!